

# おいしく 簡単 やさしい おやつ レシピ



会津若松市食生活改善推進協議会

# まえがき

【おやつの歴史】を調べたら、「おやつ」は漢字で書くと「御八つ」。平安時代の富裕層は食事が朝晩2回だけで空腹を「おやつ」で満たしていたそうです。江戸時代になると午後2時から4時までの「八つ時」を由来として「御八つ」という呼び名が定着したようです。

「おやつ」は、三度の食事の時間とは違った解放感があり、子どもにとっても大人にとっても楽しい時間です。喉の渇きを潤し、空腹を満たし、疲れを癒してリラックスし、気分をリフレッシュすることができます。また、家族とのコミュニケーションにも役立ちます。体と心の両方の健康を満たす大切な時間でもあります。でも、「どうして子どもには、おやつが必要?」「大人にはおやつ?」「三度の食事と合わせると、大丈夫かな?」など、うまく「おやつ」と付き合うために、食べ過ぎず、でもストレスにならないように、育成研修で学んだポイントを頭において「おやつレシピ」を作ってみたいと思いました。

「おやつ」の一番重要な役割が**補食**といわれています。甘いものやお菓子がすべてではありません。腹もちの良いものを食べることで、本来の食事でのドカ食いを防いだり、カルシウム・ビタミン・たんぱく質等の栄養素を補ったりすることができます。普段の食事ですり足りないものを考えて食べることで全体の栄養バランスを整えることもできます。子どもは成長期で活動量も多く、体を作る素となる炭水化物やたんぱく質、骨を丈夫にするカルシウム等を補える「おやつ」をチョイスしてあげたい。

ただし、栄養面に配慮した「おやつ」でも、食べ過ぎれば体重増加の可能性もあるので注意が必要です。かみ応えのあるもの、自然の甘味があるものを選んで、余裕があれば温かい飲み物を添えて、体も心もリラックス、ストレスフリーな「おやつタイム」を過ごしたいですね。

この「おいしく簡単やさしいおやつレシピ」は、昨年同様、会津若松市食生活改善推進協議会の各班から提供いただいたメニューをまとめたものです。美味しいだけでなく、「なぜ?」を考えて提供したいと思います。

今後の活動が再開することを期待し、少しでも参考にさせていただければ幸いです。



フッキソウ

# も く じ

ライフステージ別・ 食事のポイントと「おやつ」について	1
--------------------------------	---

## レシピ

### 甘さ控えめの「おやつ」(甘さ控えめ)

米粉のいももち	5
レーズンりんごケーキ	6
会津りんごのアップルパイ	7

### 野菜を使った「おやつ」(野菜の利用)

ほうれん草蒸しパン	8
ごぼうクラッカー	9
かぼちゃカステラ	10

### カルシウムがとれる「おやつ」(カルシウム補給)

米粉のとろとろ牛乳デザート	11
白桃のミルクゼリー	12
ミルクくずもち	13
もちもちチーズポンデ	14
かちり焼き	15

### たんぱく質がとれる「おやつ」(たんぱく質補給)

米粉とじゃがいものカレーピザ	16
タコス風クレープ	17
ひじきパンケーキ	18

### 食物繊維がとれる「おやつ」(食物繊維補給)

くるみとクリームチーズの干し柿ロール	19
--------------------	----

### 次世代に伝えたい「おやつ」(次世代伝承)

やせうま	20
生姜シロップかけ甘酒ヨーグルトプリン	21
おはぎ	22
利久もち	23
ごへいもち	24
ホットケーキミックスでつくるしそ巻き	25
黒糖ういろう	26

# ライフステージ別・食事のポイントと「おやつ」について

(会津若松市「やってみよう！食育実践ガイド」より)

乳幼児期 (主に0歳から5歳)

## みんな元気に“楽しく”食べるあいづっこ



子どもの成長や健康維持のために、基礎的な食習慣を身につけ、食べる意欲を育む大事な時期です。

授乳から始まる食の体験を積み重ねたり、友達や大人と一緒に楽しく食べたりすることを通して、食べることが好きになるよう、生涯にわたる健康の基礎づくりをすることが大切です。

食後の歯みがきの習慣づけもしましょう



### ◎離乳食を卒業したら…

1日に、朝・昼・夕の3回の食事と <sup>ほしよく</sup> **1から2回の補食** を栄養バランスを考えて食べさせることが大切です。

◎ <sup>ほしよく</sup> **補食** は、**食事** で不足しがちなものから選びましょう。

**【主食】** (ごはん・パン・麺類・甘くないフレークなど)

**【主菜】** ※たんぱく質の多い食材 (肉・魚・たまご・大豆とその加工品) のおかず

**【副菜】** (野菜やきのこ類・海藻の“おかず・スープ”)

+

**【果物】**

**【乳・乳製品】**

参考資料

「授乳・離乳の支援ガイド」  
厚生労働省



「みんなで楽しくおいしく！  
食物アレルギーのこどものためのレシピ集」  
独立行政法人環境再生保全機構



少年期 (主に6歳から18歳)

## 朝食を“しっかり”食べるあいづっこ



学びや体験を通し、望ましい食習慣や食に関する適切な判断力などを身につける時期です。

各小中学校では、学習指導要領に沿った食育と、「食に関する指導の全体計画」や学校給食実施基準による生きた教材としての給食提供が大切です。

児童生徒が活力ある生活を送るため、家庭や地域の連携のもと、朝食摂取や栄養バランスを考えて好き嫌いなく、よくかんで適量を食べることが重要です。

調理技術の習得や、地元の食材を使った季節の料理に対して理解を深めることも必要です。

参考資料

「第2次会津若松市食育推進計画」  
会津若松市



会津若松市版「みんなで食育」  
(会津若松市ホームページ)



「日本人の食事摂取基準(2020年版)」  
(厚生労働省)



### ◎少年期の「おやつ」は栄養を補い、時間と量を定めることが大切です

栄養の過不足を確かめるには、

**チェック表「チェックしてみましよう！今日の食事」** が便利 (福島県作成)



PDFがダウンロードできます

#### 〈成長期に不足しがちな栄養素とその栄養素を多く含む食品の例〉

**カルシウム** 牛乳・乳製品、骨ごと食べる魚、小松菜、厚揚げ

**鉄** アサリ (貝)、カツオ (赤み魚)、がんもどき (大豆製品)、脂の少ない肉 (赤み肉)

**食物繊維** 野菜 (ごぼう、たけのこ、かぼちゃ、芋類、青菜など)、果物、おから、押し麦

## 〈とりすぎている栄養素とその栄養素を多く含む食品の例〉

### 食塩

インスタントラーメン、梅干し、さきいか、みそ、しょうゆ

### 脂質

生クリーム、バター、牛脂(ヘット)、豚脂(ラード)、クロワッサン、チョコレート、デニッシュパン、からあげ、カレールウ



○普段から水分補給はお茶か水(甘くないもの)にしましょう。

500mlの果汁入り清涼飲料水には、1本あたり約60gもの糖類が含まれています。



## ◎朝は明るい光で目覚め、朝食をしっかり食べて1日をスタートさせます

- ・朝食は、まずは簡単なお手伝いから始めて、子どもが自分で用意できるようにしましょう。
- ・夕食のおかずを朝食用にとりわけておくなど、時間をかけずに栄養バランスよく食べましょう。



若者期(主に19歳から39歳)

## 三食を“きちんと”食べるあいづっこ



成長を支える各栄養素を過不足なく摂取するとともに、自立した生活を送ることが求められる時期です。

食生活を含めた生活リズムが乱れやすい時期でもあり、歯と歯ぐきの健康に気を配り、活動量の違いや、個人に合った栄養摂取ができるように進めます。

また、妊娠期における母体や胎児のための栄養のとり方や、子育て期における子どもの成長に必要な栄養や食事のとり方について知ることも必要です。

食に関する理解を深め、自ら食を選択し、望ましい食生活を実践していく力を身につけ、次世代につないでいく役割を担っています。

参考資料

「第2次健康わかまつ計画」  
(中間評価)  
(会津若松市ホームページ)



## ◎定期的に体重を測り、体格指数(BMI)を参考に運動習慣や食事・間食(「おやつ」)内容や菓子類などのとりかたを見直します

※目標とする体格指数(BMI) (18歳から49歳目安・「日本人の食事摂取基準2020年版」厚生労働省)

体重(kg)÷身長(m)÷身長(m) = BMI (ボディ・マス・インデックス kg/m<sup>2</sup>) が  
18.5以上25未満であることが目安です。(18.5未満はやせ・25以上は肥満)

## ◎食事は15分くらいかけて食べましょう

- ・食べる速さが速いと肥満につながりやすいことがわかっています。
- ・食べる時間が長い(約1時間以上)場合は、虫歯や食べすぎ、アルコール類の飲みすぎにつながりやすいことがわかっています。

## ◎寝る2時間前の飲食は控えましょう

- ・寝る2時間前の飲食は肥満につながることがわかっています。子どものころから習慣化しないようにすることが必要です。

成年期（主に40歳から64歳）

## 自分で“選んで・作って”食べるあいづっこ



社会における活躍や責任が更に増し、生活環境の変化も激しい時期です。特定健診の結果から、自分の食習慣を振り返り、食材や料理を自ら選んで作って食べる世代です。

若者期とともに、子育て世代として、次世代へ望ましい食習慣をつないでいく役割も担っています。

参考資料  
健康づくりプロジェクト  
會津LEAD  
(会津若松市ホームページ)



### ◎成年期は、特定健診・がん検診・歯科健診を受け、早めに病気は治療し、**体格指数(BMI)**を参考に、**運動習慣や食事・間食(「おやつ」)**内容や菓子類などのとりかたを見直します

※目標とする体格指数(BMI) (50歳から64歳目安・「日本人の食事摂取基準2020年版」厚生労働省)

$\text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)} = \text{BMI}$  (ボディ・マス・インデックス  $\text{kg/m}^2$ ) が  
20以上25未満であることが目安です。

### ◎より良い食習慣のための調理スキルや、会津の家庭料理のつくりかたを次世代に伝えましょう。

- ・「主食とおかずを組み合わせた食事を自分で、買ったり調理したりして用意できる」子ども(中学3年生)は全体の83.9%であり、会津の郷土料理「こづゆ」について「食べたことはあるが作ったことはない」子ども(中学3年生)は70.9%でした。

(令和3年調べ・会津若松市)

地域で、子どもに会津の郷土料理や食文化を伝え、一緒に作ったりしてみましょう。

参考資料

会津の家庭料理をつくってみよう  
「こづゆ」にチャレンジ! 編 (YouTube動画)  
会津若松市



高齢期（主に65歳以上）

## 自分のからだに“合わせて”食べるあいづっこ



社会的な役割や生活基盤、身体機能が大きく変化していく時期です。からだの変化や疾病の状況に応じて、栄養バランスよく食べる、自分に合った食材や調理法を選んで食べることが大切です。高齢社会においては、食べものをかむ力・飲みこむことを維持するなどの介護予防のための食育が必要です。地域における食育活動の担い手としての活動が期待されています。

参考資料

オンライン介護予防講座  
(会津若松市)  
・オーラルフレイル  
予防編 ほか



### ◎高齢期の間食(「おやつ」)は、栄養補給に欠かせない、大切なものです。

- ・**フレイル(虚弱)**、**サルコペニア(筋肉減少症)**<sup>\*</sup>に注意しましょう。

※フレイルとは、老化に伴い筋力や活動が低下している状態、サルコペニアとは、加齢に伴う筋肉量、筋力、身体機能が低下している状態をいいます。

- ・**オーラルフレイル**<sup>\*</sup>に注意しましょう。

※オーラルフレイルとは、食べ物をかんだり飲み込んだりする機能が低下しつつある状態をいいます。



◎高齢期は、定期的に体重を測り、**体格指数（BMI）の増減に合わせて、運動習慣や食事・間食（「おやつ」）内容を見直しましょう**

※目標とする**体格指数(BMI)**〔「日本人の食事摂取基準2020年版」厚生労働省〕

**体重(kg)÷身長(m)÷身長(m) = BMI** (ボディ・マス・インデックス kg/m<sup>2</sup>) が

65歳以上の目安 **21.5以上25未満**

◎加齢により不足しがちな**栄養素**を多く含む食品は、**間食にも食べましょう**

※**太字**は特におすすめです

たんぱく質  
鉄  
カルシウム  
食物繊維

**乳・乳製品(チーズ・ヨーグルトなど)**、骨ごと食べる魚、小松菜、**厚揚げ**  
アサリ(貝)、カツオ(赤み魚)、**がんもどき**(大豆製品)、脂の少ない肉(赤み肉)  
野菜(ごぼう、たけのこ、**かぼちゃ**、芋類、**青菜**など)、**果物**、おから、押し麦



ポイント別・

## おすすめ「おやつ」メニュー

をご紹介します

### 🌸 甘さ控えめの「おやつ」(5ページ～)

砂糖は嗜好品です。砂糖の量を考えて、甘すぎない「おやつ」を作ってみませんか。

### 🌸 不足しがちな **野菜**を使った「おやつ」(8ページ～)

不足しがちな野菜は、「おやつ」にも積極的にとりいれましょう。

### 🌸 不足しがちな **カルシウム**がとれる「おやつ」(11ページ～)

骨の形成に大切なカルシウムを多く含む食材は毎日とりましょう。  
牛乳・乳製品のほかにも、小魚や大豆製品、海藻、緑の野菜(小松菜・大根菜など)にも多く含まれています。

### 🌸 **たんぱく質**がとれる「おやつ」(16ページ～)

子どもは体重の増減、成人は体格指数(BMI)を参考に、「おやつ」の内容を見直しましょう。お菓子や甘いジュースばかりにならないようにすることが大切です。特に、成長期や、体重が減ったり、食欲がない、少食のような場合は、たんぱく質や炭水化物がしっかりとれる、食事代わりになる「おやつ」はいかがですか。

### 🌸 不足しがちな **食物繊維**がとれる「おやつ」(19ページ～)

果物や野菜、海藻などに多く含まれる食物繊維は、大人にも子どもにも大切な栄養素です。

### 🌸 **次世代に伝えたい**「おやつ」(20ページ～)

会津には次世代に伝えたい食文化があります。「おやつ」をとおして会津のこころを伝えましょう。

# 米粉のいもち

甘さ  
控えめ

米粉で作るいもちです。  
みたらしあんで食べるととても美味しいですよ！

## 【材料】（4人分）

じゃがいも…………… 160g  
米粉…………… 40g  
サラダ油…………… 8g  
ゆで小豆(缶)…………… 40g

\*「みたらしあん」

砂糖…………… 28g  
しょうゆ…………… 6g  
片栗粉…………… 8g  
水…………… 100ml

## 【作り方】

- 1 じゃがいもは皮をむいて切り、柔らかくなるまで茹でる。
- 2 茹でたじゃがいもの水気を切り、鍋に戻して水分をとばし、よく潰す。
- 3 潰したじゃがいもに米粉を加え、熱いうちに粘りが出るまで混ぜる。
- 4 円形にしてから（1人2コ）サラダ油をひいたフライパンに並べ、両面に焼き色がつくまで弱火で焼く。
- 5 器に盛り、ゆで小豆や「みたらしあん」を添える。

※写真は2人分



## 1人分栄養量

エネルギー 100kcal たんぱく質 1.7g 脂質 2.1g 炭水化物 19.5g  
カルシウム 4mg 食物繊維 1.6g 食塩相当量 0.2g



# レーズンりんごケーキ

甘さ  
控えめ

会津りんごとホットケーキミックスを使って作る  
簡単で美味しいケーキです。

## 【材料】 (12切見当)

ホットケーキミックス	200g
卵	1個
牛乳	160ml
溶かしバター	10g
レーズン	30g
りんご	2個
砂糖	40g
バター	30g

## 【作り方】

- 1 りんごは皮をむき厚さ5mm位のくし形に切る。フライパンにりんご・砂糖・バターを入れてふたをし、中火にかける。3分位したら、ふたを取り弱火～中火で加熱し、煮汁が煮詰まったら火を止める。出来たりんごは放射状に並べる。
- 2 ボールにホットケーキミックス・卵・牛乳を入れて泡立器で混ぜ、溶かしバター・レーズンを加えてりんごの上に流し込む。(フライパン26cm使用)
- 3 ふたをして弱火で様子を見ながら、10分～12分焼き、生地が中心が膨らんできたら火を止め、ふたをしたまま5分位おく。粗熱が取れたら、切り分ける。



### 1切あたり栄養量

エネルギー 113kcal たんぱく質 1.6g 脂質 3g 炭水化物 21.4g  
カルシウム 17mg 食物繊維 0.9g 食塩相当量 0g

# 会津りんごのアップルパイ

甘さ  
控えめ

市販の甘いアップルパイではなく会津りんごの甘さを感じることができる、しかも手間のかからないアップルパイです。

## 【材料】 (4切見当)

りんご..... 4個(280g)  
砂糖..... **大さじ2**  
無塩バター..... 3g  
レモン汁..... 5g  
シナモン..... 少々  
パイ生地..... 2枚  
塩水

## 【作り方】

1 りんごは皮をむいて4等分して、いちよう切りにし、塩水にくぐらせて酸化を防ぐ。

2 りんご・砂糖・無塩バター・レモン汁を加え、焦げ付かないように混ぜながら、柔らかくなるまで煮る。



3 パイ生地1枚を形を整えて卵黄を塗り、オーブン(180℃)で焦げ目が付くまで焼く。

4 焼き上がったパイ生地に2のりんごを乗せてシナモンをふり、線状に切ったパイ生地1枚を乗せて成形し、卵黄を塗って、オーブン(180℃)で焦げ目が付くまで焼きあげる。



## 1切あたり栄養量

エネルギー 271kcal たんぱく質 3.3g 脂質 14.8g 炭水化物 35.2g  
カルシウム 13mg 食物繊維 1.7g 食塩相当量 0.5g

# ほうれん草蒸しパン

野菜の  
利 用

ほうれん草を練りこむことで子どもも抵抗なく野菜摂取！  
たんぱく質や食物繊維も豊富なおやつです。

## 【材料】（2人分）

ほうれん草	20g
米粉	50g
豆乳	54g
砂糖	8g
ベーキングパウダー	3g
バナナ	50g
バター	4g

## 【作り方】

- 1 ほうれん草は沸騰したお湯で茹でて、水にとってよく絞る。それをフードプロセッサーかミキサーでペースト状にする。（包丁でみじん切りにしてもよい。）
- 2 バナナは皮をむき輪切りにして、フライパンでソテーにする。
- 3 1に豆乳と砂糖をよく混ぜて、米粉・ベーキングパウダーを加えてさらに混ぜる。
- 4 蒸し器に水を入れ、火にかける。その間に3をアルミカップに分ける。
- 5 蒸し器が沸騰したら、火を止めて並べ、中火で15分ほど蒸らしたら、バナナをのせて出来上がり。



## 1人分栄養量

エネルギー 155kcal たんぱく質 3.1g 脂質 2.5g 炭水化物 30.6g  
カルシウム 50mg 食物繊維 0.9g 食塩相当量 0.3g

# ごぼうクラッカー

野菜の  
利用

ごぼうの風味とクラッカーの歯ごたえを感じながら、  
塩味の薄さが心地よいおやつです。

## 【材料】（8人分）

ごぼう	30g
薄力粉	110g
全粒粉※(なければ薄力粉)	
.....	40g
ベーキングパウダー	
.....	大さじ1と1/2
オリーブオイル	大さじ2
塩	小さじ1/4
打ち粉用の薄力粉	適宜
仕上げ用の塩	
(粒が粗目のもの)	少々

### ※下準備

オーブンを200℃に温めはじめ、オーブンの天板にオープンシートを敷く。

## 【作り方】

- 1 ごぼうはよく洗って包丁で皮を軽くそぎとって、みじん切りにする。水にさっとさらして水気をきりペーパータオルで水気をよく取る。粉類は万能こし器を通してボールに振り入れる。オリーブオイル・塩を加えて手でさっと混ぜる。水大さじ4を少しずつ入れてその都度、手でさっと混ぜる。ごぼうを加え、生地がひとまとまりになるまで手でさっくり混ぜる。
- 2 まな板に打ち粉をして1の生地をのせる。手でさっと平らに広げ、半分に折りたたむ作業を5回ほど繰り返す。途中、生地がべたつくようなら打ち粉をし、麺棒で20×16cmの長方形にのばす。
- 3 包丁で生地の端を切って約18cm×15cmにし、さらに3cm四方に切る。(残った生地はかるく丸め厚さ3mmに伸ばす。) 1切れ3～4ヶ所にフォークで穴をあける。オープン用シートを敷いた天板に間隔をあけて並べ仕上げ用の塩をふる。
- 4 200℃オーブンで10分位、裏返して10分こんがり焼く。

※写真は8人分



### 1人分栄養量

エネルギー 95kcal たんぱく質 1.8g 脂質 3.3g 炭水化物 14.9g  
カルシウム 31mg 食物繊維 1.2g 食塩相当量 0.4g

# かぼちゃカステラ

野菜の  
利用

かぼちゃの甘みとかおりをギュッと閉じ込めた  
食物繊維いっぱいの濃厚なカステラです。さつまいもで作れば、  
さつまいもカステラになります。アレンジいろいろ、楽しめます。

## 【材料】 (4切見当)

かぼちゃ	半分(500g)
卵	4個
生クリーム	90ml
<b>A</b> 砂糖	5g
塩	小さじ1/2
片栗粉	大さじ2

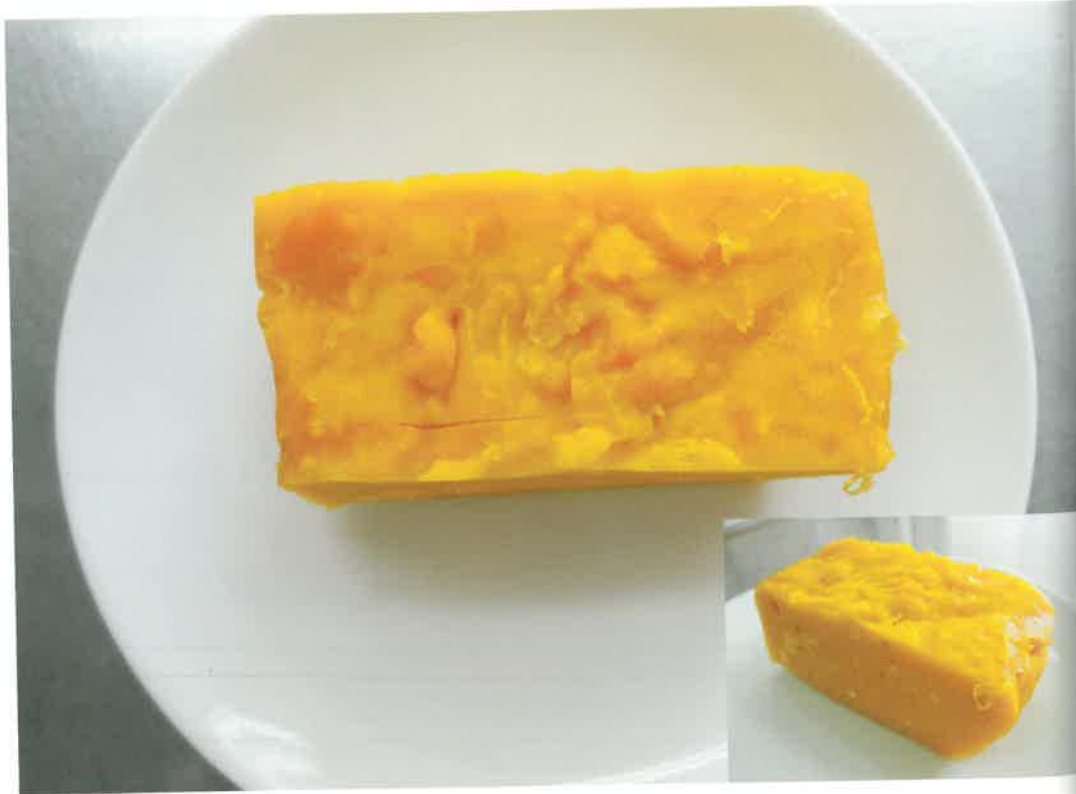
## 【作り方】

**1** かぼちゃは種とわたを除いて皮をむき、ひとくち大に切って、レンジで柔らかくなるまで蒸す。

**2** 蒸したかぼちゃをボールに入れてつぶし、とき卵を少しずつ加えてかぼちゃと混ぜ、**A**を加え、なめらかになるまで混ぜる。

**3** 型の内側にラップをピタリとはり、**2**を15cm位流し入れる。型を下にストーンと落として表面を平らにする。

**4** 湯気の上がった蒸し器に入れ、中火で20分から30分蒸し、竹串で蒸し上がっているか確認する。



### 1切あたり栄養量

エネルギー 258kcal たんぱく質 8.8g 脂質 14.4g 炭水化物 29.1g  
カルシウム 53mg 食物繊維 4.4g 食塩相当量 0.9g

# 米粉のとろとろ牛乳デザート

カルシウム  
補給

米粉と牛乳でふんわりと仕上がり、  
舌触りも滑らか。とても簡単に作れます。

## 【材料】 (2人分)

米粉	14g
牛乳	160g
砂糖	10g
黄桃	20g

## 【作り方】

- 1 黄桃を小さめの角切りにする。
- 2 鍋に牛乳・砂糖・米粉を入れ、弱火でもったりするまでかき混ぜる。



- 3 2の粗熱をとったら人数分の器に分け、1の黄桃を上飾り、冷蔵庫で冷ましたら出来上がり。



## 1人分栄養量

エネルギー 101kcal たんぱく質 3.1g 脂質 3.1g 炭水化物 16.3g  
カルシウム 88mg 食物繊維 0.1g 塩分相当量 0.1g

# 白桃のミルクゼリー

カルシウム  
補給

たんぱく質もとれる、桃の優しい味わいのゼリー。

## 【材料】（4人分）

白桃缶詰(実).....	120 g
牛乳.....	200ml
砂糖.....	<u>32 g</u>
ゼラチン.....	8 g
水(ふやかし用).....	40ml
ミントの葉.....	少々

## 【作り方】

- 1 白桃はミキサーにかけるか、よくすり潰す。
- 2 ゼラチンをふやかし、牛乳と砂糖を入れて煮溶かす。  
(沸騰させない)
- 3 粗熱を取ったら、ピューレ状の白桃を加えて型に流し、冷やし固める。
- 4 柔らかいので器のまま、ミントの葉などを添える。



## 1人分栄養量

エネルギー 83kcal たんぱく質 3.7g 脂質 1.9g 炭水化物 13.6g  
カルシウム 56mg 食物繊維 0.4g 食塩相当量 0.1g

# ミルクくずもち

カルシウム  
補給

もちりフワフワ食感で美味しいです。

## 【材料】（4人分）

片栗粉	40g
砂糖	25g
牛乳	250ml
きな粉	大さじ1

## 【作り方】

- 1 鍋に片栗粉・砂糖を入れて混ぜ、牛乳を少しずつ入れてよく溶かし、中火にかける。
- 2 木べらで混ぜながら加熱する。色が変わり、粘りが出てくるので、焦げ付かないように練り上げる。（約3分弱）
- 3 2を水でぬらした型に入れ、冷やす。固まったらぬらした包丁で食べやすい大きさに切り、器に盛り付けてきな粉をまぶす。



### 1人分栄養量

エネルギー 103kcal たんぱく質 2.7g 脂質 2.8g 炭水化物 17.8g  
カルシウム 73mg 食物繊維 0.3g 食塩相当量 0.1g



# もちもちチーズポンデ

カルシウム  
補給

もちもち食感&チーズ風味が美味しい。  
カルシウムたっぷり、まぜて焼くだけ、お子さんと一緒に作ろう！

## 【材料】（4人分）

白玉粉	100g
牛乳	1/2カップ
塩	ひとつまみ
粉チーズ	35g
サラダ油	大さじ1

## 【作り方】

- 1 白玉粉に少しずつ牛乳を加え、混ぜ合わせる。  
ある程度柔らかくなったら、塩・粉チーズを加えてさらによく混ぜる。
- 2 サラダ油を加え、耳たぶくらいの柔らかさになるまで、よく練る。
- 3 ピンポン玉くらいの大きさに丸め、少し潰す。
- 4 170℃のオーブンで、10分位焼いたら出来上がり。  
（トースターでもおいしく焼ける。）



## 1人分栄養量

エネルギー 168kcal たんぱく質 6.3g 脂質 7g 炭水化物 21.4g  
カルシウム 143mg 食物繊維 0.1g 食塩相当量 0.5g

# かちり焼き

カルシウム  
補給

香ばしくきつね色に焼いて頂きます。  
薄さと焼き具合で好みの食感を楽しんでください。

## 【材料】（2人分）

小麦粉	50g
かちり（イワシの稚魚）	
砂糖	30g
大葉（みじん切り）	8g
大葉	4枚
大葉	3枚×2
サラダ油	適量
水	適量

## 【作り方】

- 1 かちりを沸騰したお湯の中に入れて1分程おき、ざるにあけ、キッチンペーパーで水気を取る。
- 2 ボールに小麦粉・砂糖・大葉のみじん切りと（4枚分）
  - 1のかちりを入れて混ぜる。  
水を加えながら混ぜ、柔らかくなるまで混ぜる。
- 3 フライパンに油をひいて2をうすくのばして焼く。  
少し焦げ目がついたらひっくり返して、同様に焼く。
- 4 お皿に盛り付け、大葉を添える。



## 1人分栄養量

エネルギー 186kcal たんぱく質 8.4g 脂質 6.9g 炭水化物 23.5g  
カルシウム 95mg 食物繊維 1g 食塩相当量 1g

# 米粉とじゃがいものカレーピザ

たんぱく質  
補給

子どもたちが好きなじゃがいものカレー味。  
フライパンで簡単に作れ、たんぱく質の補給ができるおやつです。

## 【材料】（6切見当）

じゃがいも	30g
米粉	150g
カレー粉	4g
塩	3g
牛乳	100ml
ロースハム	50g
コーン缶(つぶ)	80g
ツナ缶	80g
マヨネーズ	24g
赤パプリカ	10g
黄パプリカ	10g
サラダ油	12g
ピザ用チーズ	100g

## 【作り方】

- 1 じゃがいもは皮をむいて切り、茹でて潰し、米粉・カレー粉・塩・牛乳を加えて混ぜる。
- 2 ロースハムは1センチ角に切り、コーン・ツナ缶は水分をきりマヨネーズであえる。
- 3 ピーマンとパプリカは同じ長さの薄切りにする。
- 4 フライパンにクッキングシートをしきサラダ油を塗り、1の生地を入れ形を整え、フタをして弱火で20分程蒸し焼きにする。
- 5 生地がふくらしてきたら2とピーマン・パプリカ・ピザ用チーズをのせて更に蒸し焼きにする。チーズが溶いたら出来あがり。



### 1切あたり栄養量

エネルギー 298kcal たんぱく質 9.6g 脂質 13.2g 炭水化物 33.9g  
カルシウム 113mg 食物繊維 2.5g 塩分相当量 1.3g

# タコス風クレープ

たんぱく質  
補給

米粉には、人の健康に欠かせないアミノ酸が含まれています。  
クレープもふっくらと仕上がりに、美味しく頂けます。

## 【材料】 (5人分)

米粉	125 g
ベーキングパウダー	3.3 g
きび砂糖	6.3 g
サラダ油	20 g
調整豆乳	250 g
サラダ油(焼き用)	2.5 g

## タコス風の具の材料

豚ひき肉	200 g
にんじん	50 g
カレー粉	1.5 g
コンソメ(粒)	2.5 g
食塩	0.5 g
片栗粉	5 g
レタス	少々

## 【作り方】

- 1 米粉・ベーキングパウダー・きび砂糖をボールに入れ、泡立て器でよく混ぜる。
- 2 油と豆乳を加減しながら入れ、なめらかになるまでよく混ぜる。
- 3 熱したホットプレート(フライパン)に油をひき、お玉で1杯の生地を丸くなるように流し入れ広げて焼く。ブツブツし、焼き色が付いたら、ひっくり返して両面を焼く。焼きあがったらトレイの上で粗熱を取る。
- 4 にんじんをすりおろす。ひき肉・にんじんを炒める。火が通ったらカレー粉・コンソメを入れて塩で調味し片栗粉でまとめて具を作る。
- 5 クレープの生地にタコスの具をのせ、丸める。  
(レタスやキュウリの細切などいっしょに添えるとよい)

※写真は2人分



## 1人分栄養量

エネルギー 256kcal たんぱく質 10.3g 脂質 13.2g 炭水化物 25.5g  
カルシウム 40mg 食物繊維 0.7g 塩分相当量 0.5g

# ひじきパンケーキ

たんぱく質  
補給

ひじきでカルシウム・食物繊維もアップ。  
赤しその香りがふわっと広がり、おやつだけでなくお食事にも。

## 【材料】 (4枚分見当)

ホットケーキミックス	200g
卵	1個
牛乳	150ml
冷凍ミックスベジタブル	70g
ゆかり	小さじ1
戻したひじき	40g
サラダ油	大さじ4

## 【作り方】

- 1 ボールにホットケーキミックス・卵・牛乳・ミックスベジタブル・ゆかり・ひじきを入れて混ぜ合わせる。
- 2 フライパンにサラダ油大さじ1をひき、熱くなったらフライパンを一旦火からおろし、濡れ布巾の上において置きます。
- 3 「ジュー」という音が弱くなったら1を入れて弱火焼く。
- 4 表面に気泡が出来たら裏返し裏面を焼きあげる。



### 1枚あたり栄養量

エネルギー 335kcal たんぱく質 6.9g 脂質 15.5g 炭水化物 43.4g  
カルシウム 100mg 食物繊維 2.5g 食塩相当量 1g

# くるみとクリームチーズの 干し柿ロール

食物繊維  
補給

身知らず柿とくるみを使った食物繊維がたっぷりのおやつです。  
牛乳やコーヒー・紅茶・洋酒にも合います。

## 【材料】（8人分）

干し柿……………2個  
クリームチーズ……1～2個  
くるみ……………5～6片

## 【作り方】

- 1 干し柿のへたの部分落とし、縦に切り込みを入れて開く、種があれば除く。
- 2 クリームチーズを1cm角の棒状に切る。
- 3 生くるみは煎っておく。
- 4 ラップの上に干し柿の内側を上向きに、切れ目を合わせて横長に置く。ラップをのせて、軽く押して形を整える。
- 5 上のラップをはずして、クリームチーズとくるみをのせ、手前から巻いていく。
- 6 形を整え、ラップをつけたまま端から1.5cmくらいに切り分ける。切り口を上にして盛り付ける。



## 1人分栄養量

エネルギー 114kcal たんぱく質 1.6g 脂質 6.2g 炭水化物 15.1g  
カルシウム 14mg 食物繊維 3.2g 塩分相当量 0.1g

# やせうま

よもぎの風味をだんごに凝縮した  
やせ馬の背中の様な形をした会津のおかしです。

## 【材料】 (10個分)

- だんごの粉…………… 300 g
- ぬるま湯…………… 250cc
- あん…………… 300 g  
(1個30g)
- よもぎ または ごぼうの葉  
重曹……………ひとつまみ

## 【作り方】

- 1 よもぎかごぼうの葉は熱湯に重曹ひとつまみを入れて  
でる。水に半日くらいさらして、固く絞ってから切る。
- 2 ボールにだんごの粉を入れ、ぬるま湯を少しずつ入れ  
ながらよくこねる。
- 3 鍋にお湯を沸かし適当な大きさに丸めて平らにし茹でる  
浮き上がったら1分間そのまま茹で、冷水に取る。
- 4 ボールに茹でただんごを入れてよくこねる。途中1を  
えて、さらによくこねる。10等分に分けて丸め、直  
11cm位に薄くのばす。あんをまんなかののせ、半分  
折る。



**1個あたり栄養量** エネルギー 165kcal たんぱく質 3.3g 脂質 0.4g 炭水化物 38.6g  
カルシウム 10mg 食物繊維 1.4g 食塩相当量 0.1g

# 生姜シロップかけ 甘酒ヨーグルトプリン

次世代  
伝承

甘酒とヨーグルト、2つの発酵食品の入ったプリンに  
甘い生姜のシロップがアクセントとなる身体に優しいおやつです。

## 【材料】 (12個分)

### 生姜シロップ

砂糖	60g
生姜	60g
水	大さじ2

### 甘酒ヨーグルトプリン

粉ゼラチン	15g
水	100ml
甘酒	190g
砂糖	40g
水	100ml
プレーンヨーグルト	200g
氷水	

## 【作り方】

- 1 小鍋に生姜シロップ用の砂糖と水を入れ、皮をむいて薄切りにした生姜を加えてよく混ぜ、20分程度漬ける。
- 2 粉ゼラチンを100mlの水でふやかす。鍋に甘酒と砂糖を入れ、混ぜて火にかける。ひと煮立ちしたら火からおろし、ふやかしたゼラチンを加え、かき混ぜながら煮溶かし、ボールに移す。水100mlとヨーグルトを順に加えて混ぜ、氷水で余熱を取り、冷蔵庫で固める。
- 3 1の鍋を火にかけ、沸騰してから1～2分煮て、氷水で冷やす。
- 4 甘酒ヨーグルトプリンを器に盛り、生姜シロップをかけ、お好みで生姜を添える。



## 1個あたり栄養量

エネルギー 60.5kcal たんぱく質 1.9g 脂質 0.6g 炭水化物 12.6g  
カルシウム 22mg 食物繊維 0.2g 食塩相当量 0.1g



# おはぎ

次世代  
伝承

ご先祖様にお供えます。お花になぞらえて、  
春はぼたもち(牡丹)、秋はおはぎ(萩)と呼んだりします。

## 【材料】 (30個分)

もち米……………2合  
粒あん……………1200g

### 粒あん (仕上り約1500g)

小豆……………400g  
上白糖……………300g  
塩……………小さじ1/2

## 【作り方】

- 1 もち米はやさしく洗い、浸水しないで炊飯器の白米の水量で炊く。
- 2 炊きあがったら、すりこぎ棒で半ずきにする。
- 3 2をピンポン玉の大きさ(30個)に丸める。
- 4 粒あんは30個(40g)に分けておく。
- 5 ラップに粒あんを広げ、その上に3をのせて茶巾絞りの様にして包み、形を整える。

## 【粒あんの作り方】

- 1 小豆を洗って、鍋に小豆とたっぷりの水を入れ、中火にかけ煮立ったら10分間程ぐつぐつ煮て、一度茹でこぼす。
- 2 鍋に小豆を戻し、3倍量の水を入れ中火で煮る。煮立ったら弱めの中火にして、あくを取りながら1時間位煮る。
- 3 指でつぶれるくらい柔らかくなったら、中火にし上白糖を2回に分けて入れる。
- 4 木べらで混ぜながら水分をとばし、煮汁がほぼなくなってきたら、塩を加えて火を止める。  
※あんこは冷めると、固くなる。



### 1個あたり栄養量

エネルギー 126kcal たんぱく質 3.4g 脂質 0.4g 炭水化物 28.8g  
カルシウム 10mg 食物繊維 3.4g 塩分相当量 0.1g

# 利久もち

次世代  
伝承

甘さ控えめで、かつミネラル・ビタミンが豊富なくるみを加えることで、栄養のバランスのよいおかしです。

## 【材料】 (10切見当)

片栗粉	100 g
黒砂糖	100 g
水	300ml
くるみ (荒く砕いておく)	20 g
きな粉	30 g

## 【作り方】

- 1 鍋に片栗粉と黒砂糖を合わせ入れ、水を加える。中火にかけ粘りが出るまでかき混ぜる。
- 2 くるみを加え、さらにかき混ぜ透き通るまで加熱する。きな粉を広げたバットに取り出し、きな粉をまぶす。
- 3 きな粉をまぶしたもちを巻きすで巻き、輪ゴムで止めて形を整える。粗熱が取れたら、切り分ける。



### 1切あたり栄養量

エネルギー 97kcal たんぱく質 1.6g 脂質 2.2g 炭水化物 18.3g  
カルシウム 33mg 食物繊維 0.7g 食塩相当量 0g

# ごへいもち

次世代  
伝承

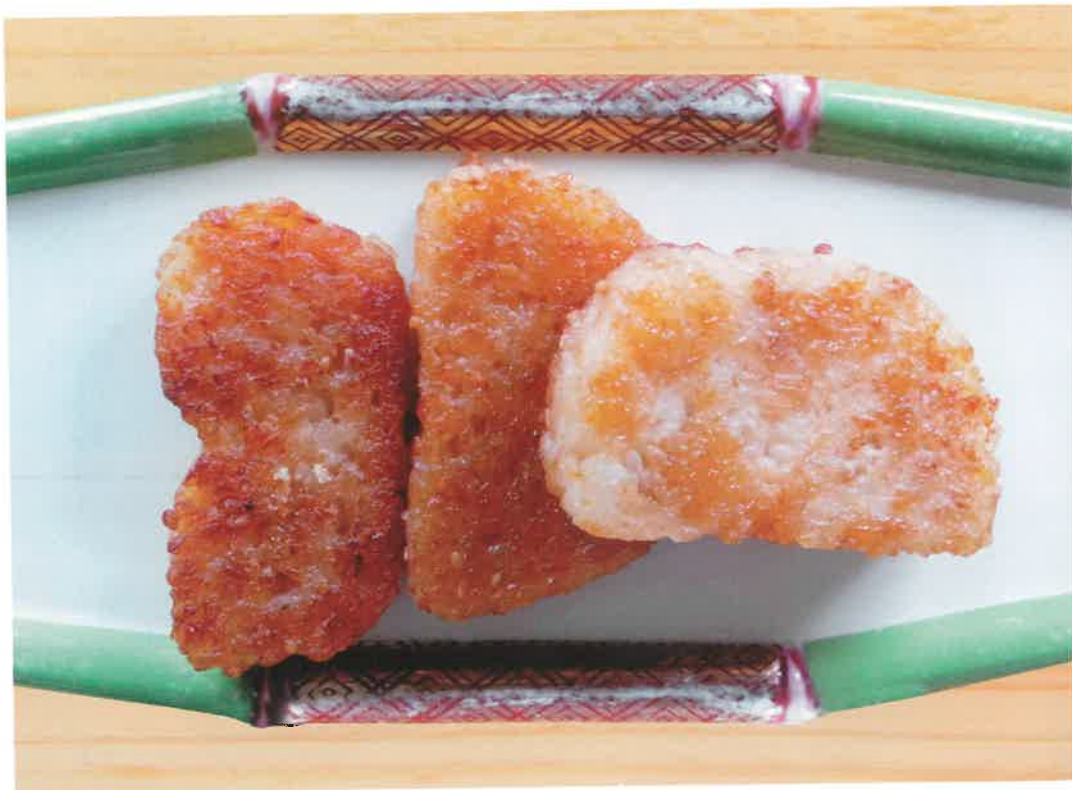
残りの冷凍ご飯がたまったとき、小腹が空いたとき、  
ごへいもちにして食べると、ご馳走です！

## 【材料】 (10切見当)

白米(冷凍ご飯でよい)	300g
小麦粉	50g
黒ごま	5g
水	50ml
サラダ油	適量
昆布つゆ(濃縮3倍のもの)	少々

## 【作り方】

- 1 冷凍ご飯はレンジであたため、冷ましておく。ご飯と小麦粉、ごまを混ぜ、水を少しずつ入れて、粘りが出るまでこねる。
- 2 ラップを40cm位の長さに切って広げる。その真ん中に①をのし餅のように細長く置き、ラップの両端から棒状にくるむ。左右の両端をひとひねりして閉じ、ひっくり返す。
- 3 固まったら、ラップをはずし、1cmくらいの厚さに切る。
- 4 サラダ油をひいたフライパンを熱し、③のもちを並べて焼き目がつくまで焼く。最後に昆布つゆを両面に付け、出来あがり。



### 1切あたり栄養量

エネルギー 75kcal たんぱく質 1.5g 脂質 0.9g 炭水化物 15.6g  
カルシウム 9mg 食物繊維 0.7g 食塩相当量 0.4g

# ホットケーキミックスで作る しそ巻き

次世代  
伝承

ホットケーキミックスとしその葉がとっても合います。  
くるみが入ると、風味が倍増です。ぜひ一度作ってみてください。

## 【材料】（4人分）

ホットケーキミックス	150g
牛乳	100g
大葉	20枚
くるみ	20g
サラダ油	適宜

## 【作り方】

- 1 大葉を水洗いし、キッチンペーパーで水気を取り、軸を切り落とす。くるみはフライパンで空煎りして、細かく砕く。
- 2 ホットケーキミックスに牛乳・くるみを混ぜ合わせる。
- 3 2を小スプーン1杯分程度大葉の裏側に載せて巻き、つまようじで止める。
- 4 フライパンに少量のサラダ油をひき、3を低温で両面を焼く。膨らんだら取り出す。

※写真は1人分



### 1人分栄養量

エネルギー 208kcal たんぱく質 4.2g 脂質 7.9g 炭水化物 30.5g  
カルシウム 98mg 食物繊維 1.6g 食塩相当量 0.3g

# 黒糖ういろう

次世代  
伝承

電子レンジで！手軽に風味豊かなういろうが作れます。

## 【材料】 (10人分)

薄力粉	80 g
米粉	20 g
黒糖	100 g
水	300 ml

## 【作り方】

- 1 薄力粉・米粉・黒糖を合わせておく。水を入れてよく混ぜる。(黒糖の粒は溶けにくいので注意。)
- 2 耐熱容器にラップをしき、1を必ずザルでこしながら注ぐ。ふたはせずに、軽くラップをかけて電子レンジ600Wで6分程加熱する。
- 3 全体的に固まったら、乾燥しないようにラップをして冷ます。



### 1人分栄養量

エネルギー 88kcal たんぱく質 1.2g 脂質 0.1g 炭水化物 20.9g  
カルシウム 32.0mg 食物繊維 0.2g 塩分相当量 0g